



KAIP SALDŽIAI IŠSIMIEGOTI?

Miegas yra
būtinąs geros
sveikatos
komponentas



IŠMANIEJI TELEFONAI

Stenkis mažinti išmaniojo telefono ir / ar kitų elektroninių priemonių naudojimą prieš miegą. Jų naudojimas blogina miego kokybę.



RAMINANČIOS VEIKLOS

Prieš miegą veiklas rinkis apgalvotai: ramunėlių arba levandų arbata, tyli, raminanti muzika ar mėgstama knyga gali atpalaiduoti ir sukurti teigiamą atmosferą miegui.



FIZINIS AKTYVUMAS

Būk aktyvus! Užsiimk kasdien mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei.



SUBALANSUOTA MITYBA

Rinkis valgyti daug vaisių, daržovių, pilno grūdo produktų ir omega-3 riebiųjų rūgščių turinčių produktų. Subalansuota mityba gerina miegą ir mažina nuovargį.



MIEGOJIMO APLINKA

Pasirūpink, jog ji būtų vėsi, tamsi, rami ir patogė. Nelaikyk toje erdvėje televizoriaus, telefono, planšetės ir kompiuterio. Jie gali trukdyti ir sukelti papildomą įtampą.



REŽIMAS

Laikykis rytinio režimo – visuomet kelkis tuo pačiu metu ir stenkis nesnausti ar vėl iš naujo neužmigti.

